



Name : _____

Roll No : _____

Time: 2.5hrs

Date : 01.03.25

Max. Marks : 50

Sub : Punjabi

(ੳ) ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-

(3)

1. ਮਾਸਕ ਪੱਤਰ ਕਦੋਂ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? (ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ, ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ)
2. ਬਚਪਨ ਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪੂਰ ਚਲਾ ਗਿਆ? (ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ, ਮੱਖੀਆਂ ਦਾ, ਸਖੀਆਂ ਦਾ)
3. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ? (ਭਾਰਤ, ਚੀਨ, ਅਮਰੀਕਾ)
4. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? (ਮਾਰਦਾ, ਡਾਂਟਦਾ, ਲਾਡ ਲਡਾਉਂਦਾ)
5. ਅਮਨਦੀਪ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣੀ ਸੀ? (ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਵਰਗ, ਪੰਖੜੀਆਂ, ਚੰਦਾ ਮਾਮਾ)
6. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (ਕੈਮੀਕਲ, ਪੇਪਰ, ਸੈਂਡਲ)

(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ-

(8)

1. ਬਚਪਨ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
2. 'ਚਾਏ ਲੁਨ' ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਨ?
3. ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਅਮਨਦੀਪ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਾਇਆ?
4. ਗਿੱਦੜ ਨੇ ਲੁੰਬੜੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ?

(ੲ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ-

(4)

- | | |
|------------|---------|
| 1. ਮੈਂਬਰ | ਘੜਾ |
| 2. ਰਸਮਾਂ | ਹਰ ਰੋਜ਼ |
| 3. ਪਦਾਰਥ | ਜੀਅ |
| 4. ਮੱਟ | ਖੁਸ਼ੀਆਂ |
| 5. ਨਿੱਤ | ਛਾਇਆ |
| 6. ਖੇੜੇ | ਰਿਵਾਜ਼ |
| 7. ਜਾਣਕਾਰੀ | ਵਸਤੂ |
| 8. ਪਰਛਾਵਾਂ | ਗਿਆਨ |

(ਸ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ-

(4)

1. ਅੱਜ ਤੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ _____ ਹਾਂ।
2. _____ ਲਈ ਸਟੈਂਡ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰਾ ਹਰ _____ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ।
4. ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਤੇ _____ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ,	ਰਾਜਾ,
ਨੰਬਰ,	ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ,
ਹੁਕਮ,	ਬੋਲੀ,

(ਹ) ਵਾਕ ਬਣਾਓ-

(3)

1. ਵਿਹੜਾ - _____।
2. ਪੁਸਤਕਾਲਾ - _____।
3. ਕਿਸਮ - _____।

(ਕ) ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ-

(2)

1. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਕੱਪੜਾ, ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਘਾਹ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ()
2. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ()
3. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ()
4. ਗਿੱਦੜ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ()

(ਖ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਕੇ ਵਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖੋ-

(2)

1. ਲਾਭ ਹਨ ਬਹੁਤ ਦੇ ਪੁਸਤਕਾਲੇ। _____।
2. ਦਾ ਹੈ ਯੁੱਗ ਅੱਜ ਗਿਆਨ। _____।

(ਗ) ਕਿਸ ਨੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ?

(1)

1. “ ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਰੱਬ ਦਾ ਭੇਜਿਆ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ। ”

_____।

(ਘ) ਗਿਣਤੀ-

(3)

1. 32 - _____
2. 35 - _____
3. 39 - _____

(ਙ) ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ-

(3)

1. ਆਦਰ - _____
2. ਇਮਾਨਦਾਰ - _____
3. ਅੰਦਰਲਾ - _____

(ਚ) ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ-

(3)

1. ਕਿਰਲਾ - _____ 2. ਪਟਵਾਰੀ - _____ 3. ਤਰਖਾਣ- _____

(ਛ) ਵਚਨ ਬਦਲੋ-

(3)

1. ਝੰਡਾ - _____ 2. ਸਾਈਕਲ - _____ 3. ਕਲਾ - _____

(ਜ) ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

(3)

1. _____ 2. _____ 3. _____

(ਝ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਂਵ ਸ਼ਬਦਾਂ ਹੇਠ ਲਕੀਰ ਲਗਾਓ-

(3)

1. ਸੋਹਨ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਸੀਤਾ ਲੈ ਗਈ।
3. ਸ਼ਾਮ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਞ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਣਡਿੱਠੇ ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ-

(5)

ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ:- _____।

2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- _____।

3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- _____।

4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- 'ਵੱਡੀ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ:- _____।

5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਉਪਰੋਕਤ ਪੈਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨਾਂਵ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ:- _____।



Name : _____

Roll No : _____

Time: 2.5hrs

Ludhiana

Final Term Test (2024- 2025)

Class III _____

Date : 01.03.25

Max. Marks : 50

Sub : Punjabi

Ans Key

(ੳ) ਬਹੁ-ਵਿਕਲਪੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ- (3)

1. ਮਾਸਕ ਪੱਤਰ ਕਦੋਂ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? (ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ, ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ)
2. ਬਚਪਨ ਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਦਾ ਪੂਰ ਚਲਾ ਗਿਆ? (ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ, ਮੱਖੀਆਂ ਦਾ, ਸਖੀਆਂ ਦਾ)
3. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ? (ਭਾਰਤ, ਚੀਨ, ਅਮਰੀਕਾ)
4. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? (ਮਾਰਦਾ, ਡਾਂਟਦਾ, ਲਾਡ ਲਫ਼ਾਉਂਦਾ)
5. ਅਮਨਦੀਪ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈਣੀ ਸੀ? (ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਵਰਗ, ਪੰਖੜੀਆਂ, ਚੰਦਾ ਮਾਮਾ)
6. ਕਾਗ਼ਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (ਕੈਮੀਕਲ, ਪੇਪਰ, ਸੈਂਡਲ)

(ਭ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ- (8)

1. ਬਚਪਨ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- ਬਚਪਨ ਦੂਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੇ ਗੁੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਨੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. 'ਚਾਏ ਲੁਨ' ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਨ?

ਉੱਤਰ:- 'ਚਾਏ ਲੁਨ' ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਧੀਆ, ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣਯੋਗ ਸੀ।

3. ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਅਮਨਦੀਪ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਾਇਆ?

ਉੱਤਰ:- ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਅਮਨਦੀਪ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕਾਲਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਸਤਕ ਲੈਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ।

4. ਗਿੱਦੜ ਨੇ ਲੁੰਬੜੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ?

ਉੱਤਰ:- ਗਿੱਦੜ ਨੇ ਲੁੰਬੜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਮਾਰ ਸੁੱਟਾਂਗਾ।

(ੲ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ- (4)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. ਮੈਂਬਰ | ਘੜਾ 4 |
| 2. ਰਸਮਾਂ | ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 |
| 3. ਪਦਾਰਥ | ਜੀਅ 1 |
| 4. ਮੱਟ | ਖੁਸ਼ੀਆਂ 6 |
| 5. ਨਿੱਤ | ਛਾਇਆ 8 |
| 6. ਖੇੜੇ | ਰਿਵਾਜ਼ 2 |
| 7. ਜਾਣਕਾਰੀ | ਵਸਤੂ 3 |
| 8. ਪਰਛਾਵਾਂ | ਗਿਆਨ 7 |

(ਸ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ-

(4)

1. ਅੱਜ ਤੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਜਾ ਹਾਂ।
2. ਅਖਬਾਰਾਂ ਲਈ ਸਟੈਂਡ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰਾ ਹਰ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ।
4. ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਨੰਬਰ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ,	ਰਾਜਾ,
ਨੰਬਰ,	ਅਖਬਾਰਾਂ,
ਹੁਕਮ,	ਬੋਲੀ,

(ਹ) ਵਾਕ ਬਣਾਓ-

(3)

1. ਵਿਹੜਾ - ਸਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਵਿਹੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ। (ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ)
2. ਪੁਸਤਕਾਲਾ - ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪੁਸਤਕਾਲਾ ਵੱਡਾ ਹੈ। (ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ)
3. ਕਿਸਮ - ਪਾਪਾਏਰਸ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। (ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ)

(ਕ) ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ-

(2)

1. ਕਾਗਜ਼ ਕੱਪੜਾ, ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਘਾਹ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (✓)
2. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਲਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (✓)
3. ਕਾਗਜ਼ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। (X)
4. ਗਿੱਦੜ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। (X)

(ਖ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਕੇ ਵਾਕ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖੋ-

(2)

1. ਲਾਭ ਹਨ ਬਹੁਤ ਦੇ ਪੁਸਤਕਾਲੇ। ਪੁਸਤਕਾਲੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ।
2. ਦਾ ਹੈ ਯੁੱਗ ਅੱਜ ਗਿਆਨ। ਅੱਜ ਗਿਆਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ।

(ਗ) ਕਿਸ ਨੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ?

(1)

1. “ ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਰੱਬ ਦਾ ਭੇਜਿਆ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ। ”
ਗਿੱਦੜ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ। / ਗਿੱਦੜ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ।

(ਘ) ਗਿਣਤੀ-

(3)

1. 32 - ਬੱਤੀ
2. 35 - ਪੈਂਤੀ
3. 39 - ਉਣਤਾਲੀ

(ਙ) ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ-

(3)

1. ਆਦਰ - ਨਿਰਾਦਰ
2. ਇਮਾਨਦਾਰ - ਬੇਈਮਾਨ
3. ਅੰਦਰਲਾ - ਬਾਹਰਲਾ

(ਚ) ਲਿੰਗ ਬਦਲੋ-

(3)

1. ਕਿਰਲਾ - ਕਿਰਲੀ 2. ਪਟਵਾਰੀ - ਪਟਵਾਰਨ 3. ਤਰਖਾਣ- ਤਰਖਾਣੀ

(ਛ) ਵਚਨ ਬਦਲੋ-

(3)

1. ਝੰਡਾ - ਝੰਡੇ 2. ਸਾਈਕਲ - ਸਾਈਕਲਾਂ 3. ਕਲਾ - ਕਲਾਵਾਂ

(ਜ) ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। (ਕੋਈ ਵੀ)

(3)

1. ਕਮਲ 2. ਗੁਲਾਬ 3. ਚਮੇਲੀ

(ਝ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਂਵ ਸ਼ਬਦਾਂ ਹੇਠ ਲਕੀਰ ਲਗਾਓ-

(3)

1. ਸੋਹਨ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਸੀਤਾ ਲੈ ਗਈ।।
3. ਸ਼ਾਮ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਞ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਣਡਿੱਠੇ ਪੈਰੂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ-

(5)

ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ:- ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ:- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- 'ਵੱਡੀ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ:- ਛੋਟੀ

5. ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਉਪਰੋਕਤ ਪੈਰੂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨਾਂਵ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਕੇ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ:- ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ (ਕੋਈ ਵੀ)